

DIA DE TREINO

	QUANTIDADE	ALIMENTO	CALS	CARBS	PROTEINAS	GORD
CAFÉ DA MANHÃ	2 colheres	aveia	208	34	8,6	4,4
	125 ml	iogurte	44,11	7,35	3,45	0
	1	banana	58	14,85	0,71	0,21
	100 g	macarrão	362	75	13	1
	1/2 lata	atum	123	0	17	3,6
	total			795,11	131,2	42,76
LANCHE DA MANHÃ	1	maça	79,5	22,8	0,45	0
	2 fatias	pão de forma int	119	19	6,1	1,8
	1 fatia	queijo prato	145	1,9	11	11
	2 fatias	blanquet	32,3	1,25	9,3	5,38
	1 colher	requeijão	35	0	1,7	2,9
	total			331,3	44,95	28,55
ALMOÇO	10 colheres	arroz branco	320	70,25	6,25	0,5
	8 colheres	feijão preto	104,72	19,04	6,16	0,72
	1	frango grlhado	159	0	32	2,5
	120 g	batata doce	92,4	22,08	0,72	0,12
	total			676,12	111,37	45,13
LANCHE	2 colheres	aveia	208	34	8,6	4,4
	125 ml	iogurte	44,11	7,35	3,45	0
	1	banana	58	14,85	0,71	0,21
	2	ovos	199	1,96	13,01	15,21
	2 fatias	pão de forma int	119	19	6,1	1,8
	total			628,11	77,16	31,87
PRÉ-TRINO	1 colher	malto	32	16	0	0
total			32	16	0	0
PÓS-TREINO	1 colher	malto	32	16	0	0
total			32	16	0	0
JANTAR	10 colheres	arroz branco	320	70,25	6,25	0,5
	8 colheres	feijão preto	104,72	19,04	6,16	0,72
	1	frango grlhado	159	0	32	2,5
	120 g	batata doce	92,4	22,08	0,72	0,12
	total			676,12	111,37	45,13
LANCHE DA NOITE	150ml	leite	58,5	6,75	4,5	1,5
	1	banana	58	14,85	0,71	0,21
	2 colheres	albumina	94	0	24	0
	total			210,5	21,6	29,21
TOTAL			3381,26	529,65	222,65	61,3